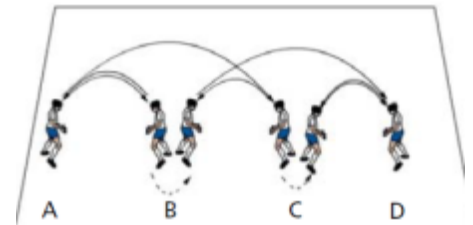


# Football – Jeu de tête: Formation – Exercice analytique: Passes de la tête

Cet exercice se compose d'une succession de passes précises effectuées de la tête. Les jeunes apprennent ainsi à doser la force utilisée.

Quatre joueurs sont sur une ligne. La distance entre les joueurs est d'environ cinq mètres. A joue de la tête vers B qui rend de la tête puis se tourne vers C. A joue de la tête vers C qui joue de la tête vers B puis se tourne vers D. B joue de la tête vers D. Les passes se succèdent ensuite dans l'ordre inverse.



Combien de passes peuvent être réalisées sans interruption (concours par équipes)? Permuter la position des joueurs.

## Variante

- Modifier les distances.

## Coaching

- Veiller à une exécution correcte des passes de la tête.
- Mouvement arrière du haut du corps.
- Blocage de la musculature de la nuque et du cou.
- Frappe avec le front.

Source: Bruno Truffer, chef de sport J+S Football



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO